

熊本県立総合体育館で健康的なライフスタイルをはじめよう！

いきいきスポーツ DAY

働き盛りからシニア世代までを対象にした、「知る・楽しむ」コンテンツで健康的なライフスタイルを応援するイベントです！スタンプラリーでもらえるお得なプレゼントもありますので是非ご参加ください！



- 主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ
- 後援：一般財団法人さわやか長寿財団
- 協力：一般財団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会、熊本県バウンドテニス協会
- 日時：9月21日（土）10:00～16:00
- 参加料：無料
- 場所：熊本県立総合体育館 大体育室ほか
- 対象：30歳以上

「知る」コンテンツ

- 測定 歩行能力が測定できるミズノの最新機器 MOTION DNA をはじめ様々な測定ができます



MOTION DNA	お腹 de 生活習慣 check (有料)	簡易体力測定
歩行タイプを測定し、「歩き方の特徴」と「歩行に必要な機能・部位」を推定します	超音波測定器でお腹に溜まった内臓脂肪を直接確認できます！	筋力、バランス、柔軟性を Check！ 自分の現状を知りましょう

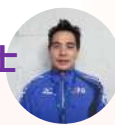
- 講座 専門家が健康づくりに役立つ様々な知識を分かりやすくお話しします

事業団職員
管理栄養士
山口かおり



- 1：食べて痩せるダイエット
- 2：ロコモ予防の食事

事業団職員
健康運動指導士
平田彰臣



- 1：メタボ予防・改善の運動講座
- 2：ロコモ予防・改善の運動講座

「楽しむ」コンテンツ

- 体育館で誰でも楽しめるスポーツ

バウンドテニス	体育館で誰もが簡単に楽しめるテニス
スポーツウェルネス吹矢	呼吸の力で矢を飛ばすスポーツです
モルック	話題のモルックを体育館でも

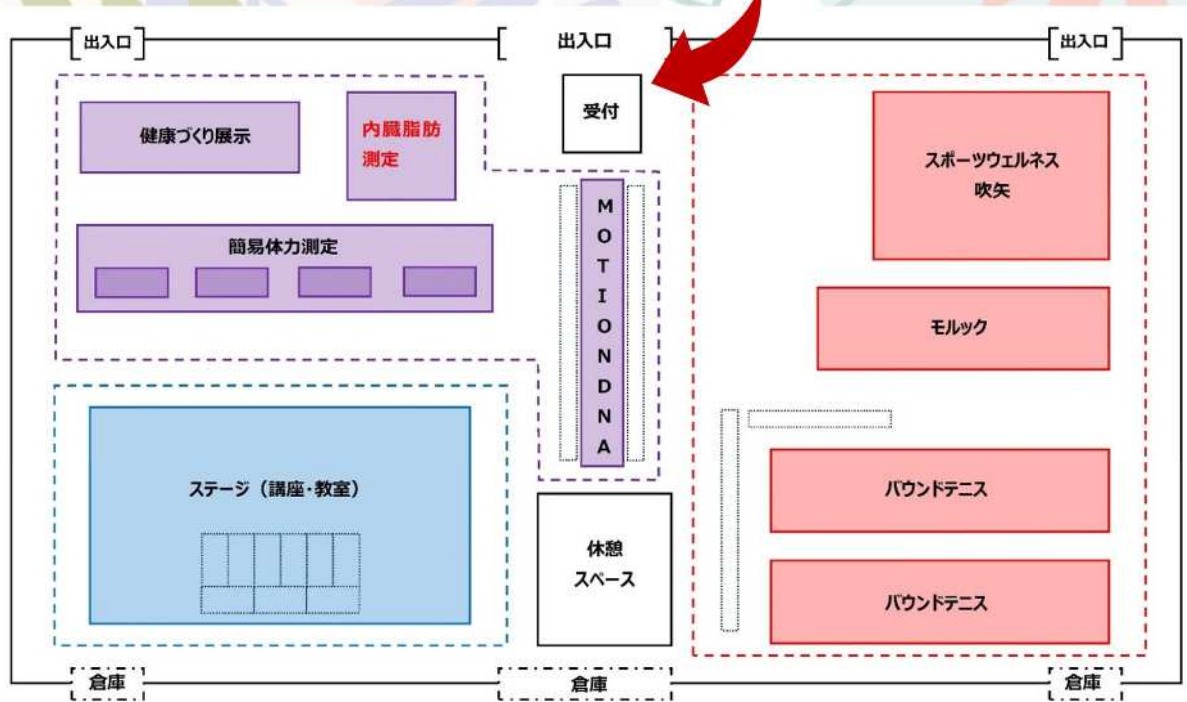
- 健康づくりのプログラム

自体重トレーニング	器具を使わない効果的な筋トレ
バーベルトレーニング	ウエイトトレーニングを気軽に体験
ストレッチボール	ボールを使えば体が驚くほど変化します
LALALA サーキット	イスに座って行える楽しい複合運動
バーチャルフィットネス	大型ビジョンでフィットネスを楽しむ新体験！※元気体力測定室で実施



スケジュールなどの
詳細は裏面へ

会場：熊本県立総合体育館 大体育室 ※必ず受付をしてお参加ください



スケジュール

時間	知る						楽しむ						
	測定			講座			健康づくりプログラム				スポーツ		
	MOTION DNA	内臓脂肪測定	簡易体力測定	食べて痩せるダイエット	毎日の食事でロコモ予防	メタボ予防改善運動	ロコモ予防改善運動	自体重トレーニング	バーベルトレーニング	ストレッチボール	LALALAサーキット	スポーツウエルネス吹矢	バウンドテニス
10:00													
10:15													
10:30				10:30									
10:45				11:00									
11:00													
11:15							11:15						
11:30							12:00						
11:45													
12:00									12:05				
12:15									12:20				
12:30							12:30						
12:45	10:00	10:00	10:00				12:50				10:00	10:00	10:00
13:00	16:00	16:00	16:00					13:00			16:00	16:00	16:00
13:15								13:20					
13:30													
13:45				13:45									
14:00				14:15									
14:15													
14:30						14:30							
14:45						15:00							
15:00													
15:15										15:15			
15:30										15:35			
15:45													

16:00 終了

<お問い合わせ> 熊本県立総合体育館 TEL096-356-1233